

**SENIORI-ikäisille liikuntaa  
30.5.22 alkaen Senioripuistossa,  
6.6.22 alkaen Keskuskoulun  
Pihakentällä (Koulukatu 16)**

**MAANANTAISIN**

KLO 9.30

Lavis® 6.6. alkaen pihakenttä

KLO 11.00

Venyttelyjumppa (oma matto) Senioripuisto

**TIISTAISIN**

KLO 9.30

Senioripuisto

KLO 11.00

Lihassoima/Tasapainojumppa kiertoharjoitteluna

Lihassoima/Tasapainojumppa kiertoharjoitteluna

**KESKIVIikkoisin**

KLO 9.30

Rivittänsi pihakenttä 8.6.alkaen

KLO 11.00

Keppijumppa (oma matto + keppi) Senioripuisto

**TORSTAIN**

KLO 9.30

Lavis® 9.6. alkaen pihakenttä

KLO 11.00

Liikkuvuus- ja kehonhallintajumppa (oma matto)

Senioripuisto

**TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET 23.5.2022 alkaen**

Lieksan kaupunki, liikuntatoimi

Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

[tuula.aikioniemi@lieksa.fi](mailto:tuula.aikioniemi@lieksa.fi)

p. 040 1044 114

TERVETULOA!

